

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

1-е упражнение

Круговые движения туловищем и наклоны туловища вперед.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вниз; палка удерживается обеими руками за концы.

Для начала упражнения поднимите руки вверх, а затем наклонитесь влево так, чтобы палка коснулась пола у левой стопы. Выпрямитесь и сразу наклонитесь вправо так, чтобы палка коснулась пола у правой стопы. Сделайте четыре наклона вперед, касаясь палкой пола; выпрямитесь, опустив при этом руки с палкой вниз. Теперь выполняйте упражнение сначала, делая, однако, наклон вправо и круговое движение туловищем в другую сторону. Круговые движения туловищем в лицевой плоскости хорошо получаются в том случае, если наклоны в сторону выполняются очень четко. При наклоне вперед необходимо коснуться руками носков так, чтобы голова приблизилась к коленям. Выпрямиться через сторону удастся тогда, когда левая рука с силой тянет правую кверху (после наклона вправо).

2-е упражнение

Повороты туловища и наклоны вперед; приседания.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вверх; палка удерживается вверху обеими руками за концы.

Поверните туловище направо и наклонитесь в этом положении к правой ноге. Снова выпрямитесь и поворотом туловища вернитесь в исходное положение. Теперь повернитесь вправо и наклонитесь к левой ноге. Вернитесь в исходное положение. Затем, соединив ноги, четыре раза присядьте с поднятыми руками и выпрямитесь.

При выполнении туловища левая рука тянет верхнюю часть туловища в направлении поворота. При наклонах туловища вперед спина прямая, руки тоже выпрямлены. Это упражнение подходит в особенности для исправления осанки.

3-е упражнение

Отведение рук назад через голову в положении сидя; сгибание ног в положении сидя.

Исходное положение: сидя с выпрямленными ногами, руки вверх; палка удерживается обеими руками.

Отведите выпрямленные руки через голову назад, опустите как можно ниже, снова поднимите вверх. Опустите руки до положения вперед, согните ноги. Выпрямите ноги и отведите руки в исходное положение.

Сначала палку следует удерживать за концы. Она отводится назад и вниз за счет выкрута - вращения руками в плечевых суставах. В согнутом положении ног ступни не касаются пола. Если подвижность туловища хорошая, хват может быть более узким.

4-е упражнение

Перемах через палку, поставленную вертикально сбоку.

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки в стороны; палка стоит вертикально слева на земле (снегу).

Подняв левую ногу перед собой, сделайте ею перемах через палку назад, затем на мгновение опустите палку, быстро перемахните ногой обратно и подхватите палку. Многократно выполнив упражнение одной ногой, повторите упражнение другой.

Палку поставьте поближе к себе, чтобы перемах был как можно выше. Опорная нога и свободная, все время выпрямлены. Для выполнения упражнения необходимы гибкость и ловкость, которые со временем разовьются.

5-е упражнение

Наклоны туловища в стороны.

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки вверх; палка удерживается обеими руками.

Отставьте левую или правую ногу в сторону на носок и ниже наклонитесь в сторону отставленной ноги. Снова выпрямитесь и приставьте ногу, выполняйте упражнение в другую сторону.

Упражнение можно выполнять в одиночку или с партнером. Верхняя часть туловища наклоняется точно в сторону над тазом, голова удерживается в положении между руками, пальцы отставленной в сторону ноги касаются пола. При выпрямлении приставить ногу.

6-е упражнение

Маховые движения ногами и руками в сочетании с приседаниями.

Исходное положение: стойка на одной ноге, другая соответственно впереди или сзади; палка удерживается каждым из партнеров за концы. Широким энергичным маховым движением выносите правую ногу вперед, затем так же энергично назад. Одновременно выполняйте маховые движения руками, как

в шаге. Выполните упражнение восемь раз правой и столько же левой ногой. После этого сделайте присед одновременно с круговыми движениями руками то в одном, то в другом направлении. Поднимаясь, продолжайте вращать руками. Выполните упражнение дважды, затем повторяйте все сначала.

Стойка на одной ноге с дополнительными движениями рук требует умение держать равновесие. Поэтому маховые движения следует отработать сначала отдельно (без палки) руками и ногами, а затем одновременно. Эти упражнения можно выполнять и с другим предметом, например с лыжной палкой.

7-е упражнение

Пружинящие движения руками в положение вверх и в положении назад.

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки назад; палка удерживается за концы обеими руками за спиной. Поднимите правую руку вверх, одновременно сгибая левую за спиной. Палка находится в вертикальном положении. Сделайте три пружинящих наклона влево, акцентируя движения правой рукой, и вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение, поднимая левую руку вверх.

Прежде чем выполнять это упражнение, необходимо немного разогреть мускулатуру в плечевом отделе. Для этого рекомендуются круговые движения руками и плечами, поднимание и опускание рук и плеч.

8-е упражнение

Выкрут в плечевых суставах попеременно с наклонами туловища в стороны в стойке на одной ноге.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вверх; палка удерживается в горизонтальном положении обеими руками. Отведите прямые руки назад, не отрывая ладоней от палки. Перенесите тяжесть тела на левую ногу, поднимите согнутую правую и прижмите ступню к левому колену. Наклоните туловище влево, одновременно отводя правую руку вверх, а согнутую левую назад (палку держите, как и в упр. 7). Затем обратным движением перейдите в исходное положение. Повторяйте упражнение с другой ноги.

В этом упражнении требования возрастают за счет вращения рук в плечевых суставах и наклонов в стороны в стойке на одной ноге. Регулярность выполнения упражнения помогает обрести уверенность и выполнять его в более быстром темпе. Ритм движений должен быть коротким.

9-е упражнение

Приседание с подбрасыванием палки.

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки вниз; палка удерживается в горизонтальном положении обеими руками за концы. Легко подбросьте палку в горизонтальном положении перед телом и поймайте ее в приседе. Выпрямитесь в исходное положение. Теперь подбросьте палку в горизонтальном положении над головой назад кверху, сделайте поворот на 180°. Снова поймайте палку в приседе. Выпрямитесь и выполняйте упражнение сначала.

Подбрасывать палку надо с равным по силе импульсом обеих рук. Палка подбрасывается перед телом. Между подбрасыванием и подхватыванием тело растягивается очень быстро и с большим напряжением.

10-е упражнение

Поднимание и опускание туловища с поворотами в положении лежа на животе.

Исходное положение: лежа на животе, руки вверх; палка удерживается обеими руками. Поднимите туловище, одновременно поворачивая его налево так, чтобы палка оказалась в вертикальном положении. Затем повернитесь направо и опуститесь на живот. Снова слегка приподнимите туловище, сгибая руки, подтяните палку к груди, обопритесь ладонями и, перемещая туловище назад, перейдите в сед на пятках с низким наклоном туловища. Вытяните прямые руки вперед. Опять перенесите тяжесть тела вперед и вернитесь в исходное положение. Повторите все сначала.

Центр тяжести переносится в сед на пятках со значительной помощью рук; то же можно сказать и о переходе в положение лежа на животе. Важно, чтобы промежуточным звеном был упор на коленях.

11-е упражнение

Сесть и встать без помощи рук.

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки вверх; палка удерживается обеими руками. Отведите палку за голову, отпустите ее, присядьте. Подхватите палку обеими руками за спиной, сразу же подведите ее под таз, сядьте, перекатитесь на спине и отведите палку вперед. Выпрямитесь сначала в сед, скрестив ноги, затем вернитесь в исходное положение.

Чтобы удачно выполнить это упражнение, требуется ловкость, проворство и немного смелости. Когда палка отпускается, спину надо округлить, чтобы палка могла катиться. Особенно внимательными необходимо быть в той фазе, когда палка проводится под тазом и при переходе в положение лежа на спине.

12-е упражнение

Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед с выпрямленными ногами и наклоны туловища вперед в сочетании с выкрутом в плечевых суставах.

Исходное положение: лежа на спине, руки вверх; палка удерживается обеими руками. Поднимите голову, отведите палку за голову. Поднимаясь, перейдите в сед с выпрямленными ногами. Отпустите палку и подхватите ее руками внизу. Низко наклоните туловище вперед, одновременно вращая руки в плечевых суставах. Переведите палку вперед. Опуститесь на спину. Продолжайте таким же образом.

Сильные мышцы брюшного пресса позволяют быстро выпрямиться и перейти в сед с выпрямленными ногами. Так же быстро из положения за голову руки должны отводиться назад книзу, чтобы успеть быстро отпустить палку и поймать ее.

13-е упражнение

Поднимание и опускание обеих ног через палку в положении лежа на животе.

Исходное положение: лежа на животе, ноги слева от палки, руки вверх.

Перенести ноги слева направо через палку и опустите их. Повторите упражнение в другую сторону.

По мере возрастания количества повторений и ускорения темпа переносить ноги через палку все труднее. Ноги поднимаются при этом над полом только на 5 см.

14-е упражнение

Переход (толчком ног) из упора присев в упор лежа слева и справа от палки.

Исходное положение: упор присев; палка лежит сзади, перпендикулярно ступням. Прыжком перейдите в упор лежа наискосок к палке. Выполните движение в обратной последовательности и повторяйте упражнение в другую сторону.

При выполнении этого упражнения палка только указывает направление. В результате движения ног получается упор лежа. Характер выполнения упора лежа не меняется, только тело слегка дугообразно напрягается.

15-е упражнение

Переход из стойки в положение лежа на спине; выпрямление с вращением палки вокруг тела.

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки вверх; палка удерживается обеими руками.

Приседая, перейдите в сед и переведите при этом палку вперед. Перекатитесь на спину, проденьте ноги через палку, сядьте и сразу же переходите в упор присев, отводя палку под телом за спину. Выпрямитесь в стойку и выкрутом в плечевых суставах поднимите руки вверх. Выполняйте упражнение сначала.

Вам уже приходилось в предыдущих упражнениях опускаться из стойки на спину и вновь подниматься без помощи рук. Новое здесь то, что палка переводится вокруг тела (из положения руки вниз в положение руки вверх) с помощью перемаха согнутых ног в упор (из положения лежа на спине) и выкрута в плечевых суставах.

16-е упражнение

Прыжки через палку.

Исходное положение: стойка ноги вместе; палка лежит рядом.

Прыгните рядом с палкой назад, потом вперед наискосок через палку, снова рядом с ней назад и затем в исходную точку. Теперь попытайтесь проделать это в обратной последовательности.

Прыжки могут быть пружинящими и обыкновенными. При этом касаться палки нельзя.

17-е упражнение

Быстрое подбрасывание и ловля палки в сочетании со сгибанием и выпрямлением рук.

Исходное положение: стойка ноги вместе, правая рука вперед, левая в сторону; палка в правой руке (горизонтально).

Быстро подбросьте палку и поймите ее левой рукой. Теперь подбросьте левой, поймите правой. Отведите палку вверх и захватите ее обеими руками. Согните одну руку кистью к плечевому суставу. Вторая остается поднятой вверх. Сгибайте и выпрямляйте руки попеременно. Палка в наклонном положении. Затем выпрямите обе руки, поднимая их вверх, и выполняйте упражнение сначала.

Подбрасывать и ловить палку в горизонтальном положении легче, если она удерживается посередине. В положении вверх обе руки соскальзывают к краям палки, чтобы затем можно было удерживать ее за головой наклонно.

18-е упражнение

Повороты туловища в сочетании с низкими наклонами вперед.

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки вверх; палка удерживается обеими руками широким хватом.

Поверните туловище налево, делая полуприсед, и одновременно отведите правую руку вперед. Вернитесь в исходное положение и выполняйте упражнение в другую сторону. Расслабленно уроните туловище вперед, не сгибая ноги, и снова выпрямитесь.

При поворотах туловища с палкой особенно оттягивается назад рука (в положении вверх). При наклонах туловища вперед старайтесь палкой коснуться пола.

19-е упражнение

Поднимание и опускание одной ноги, сгибание и выпрямление при перемахе через палку.

Исходное положение: стойка ноги вместе спиной к стене, руки вверх, палка удерживается обеими руками широким хватом.

Поднимите левую ногу, согните и выпрямите ее вперед кверху, продевая через отведенную вперед палку. Выполните движение в обратной последовательности и повторите другой ногой.

Перемах ноги через палку выполняется на первых занятиях с полуприседом на опорной ноге. После усвоения опорная нога не сгибается, верхняя часть туловища выпрямлена. Стойка у стены позволяет следить за осанкой.